

### Envelhecer ativamente num lar de idosos

Rebelo, Sofia; Ganga, Rafaela

Veröffentlichungsversion / Published Version

Zeitschriftenartikel / journal article

#### Empfohlene Zitierung / Suggested Citation:

Rebelo, S., & Ganga, R. (2015). Envelhecer ativamente num lar de idosos. *Revista Desafios*, 2(1), 200-214. <https://doi.org/10.20873/uft.2359-3652.2015v2n1p200>

#### Nutzungsbedingungen:

Dieser Text wird unter einer CC BY-NC Lizenz (Namensnennung-Nicht-kommerziell) zur Verfügung gestellt. Nähere Auskünfte zu den CC-Lizenzen finden Sie hier: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/deed.de>

#### Terms of use:

This document is made available under a CC BY-NC Licence (Attribution-NonCommercial). For more information see: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0>

## ENVELHECER ATIVAMENTE NUM LAR DE IDOSOS

### *ACTIVE AGEING IN A RETIREMENT HOME*

**Sofia Rebelo**

Acolhe - Cooperativa de Solidariedade Social

**Rafaela Ganga**

Instituto de Sociologia da Universidade do Porto

---

#### RESUMO

O Projeto de Animação Sociocultural “Envelhecer ativamente num Lar de Idosos” concebe a Animação como parte integrante do quotidiano da instituição e das suas residentes. Pretendemos, desta forma, contribuir para a melhoria da qualidade de vida das residentes, promovendo um ambiente que permita que as idosas vivam os seus últimos anos de forma ativa e satisfatória. Concluimos que a Animação Sociocultural é uma modalidade de intervenção em todos os campos da vida dos idosos, sendo um estímulo permanente para as capacidades mental, física e afetiva. Atua como facilitadora do acesso a uma vida mais ativa e criativa, melhora as relações de comunicação com os outros, gerando uma melhor preparação para a vida em comunidade e desenvolve a autonomia pessoal.

**Palavras-chave:** Envelhecimento Ativo; Lar de Idosos; Animação Sociocultural; Qualidade de Vida.

#### ABSTRACT

The Sociocultural Animation Project “Active Ageing in a Retirement Home” designs Animation as an integral part the daily life of the institution and its residents. Using this approach we hope to improve quality of life for residents, promoting an environment that helps elderly people live their closing years in an active and satisfactory way. We conclude that Sociocultural Animation is a mode of intervention in all aspects of the life of the elderly, and it is a permanent stimulus for mental, physical and emotional capacities. It acts in facilitating access to a more active and creative life, improves communication in relationships with others, encouraging better preparation for life in a community and it develops personal autonomy.

**Keywords:** Active Ageing; Retirement Home; Sociocultural Animation; Quality of Life.

Recebido em 05/01/2016. Aceito em 14/01/2016. Publicado em 18/01/2016.

---

#### INTRODUÇÃO

A terceira idade deve ser encarada como uma nova fase de evolução, com diferentes formas de viver e de existir, tanto no campo social, como no pessoal. Porém, o envelhecimento é vivenciado de forma diferente por cada indivíduo, sofrendo influência não só da sua idade, como da personalidade, do contexto sociocultural e, principalmente, da capacidade de adaptação a esta nova realidade (Lorda, 2004). Ao nível institucional, existe

um conjunto de fatores que podem influenciar negativamente a adaptação do idoso, nomeadamente, a pouca privacidade que é oferecida, o afastamento da família e do meio onde vivia, o tratamento impessoal, o menosprezo pela individualidade, o dia-a-dia monótono e rotineiro numa sala de estar, sem interação ou relação interpessoal (Fernandes, 2000). Para Barenys (1990), os idosos perdem a sua liberdade de escolha e de decisão, visto ficarem submetidos a novas regras e costumes impostos, sendo, ainda, obrigados a fornecer explicações sobre o seu comportamento.

Segundo Pereira (2012), os idosos que estão institucionalizados tendem a possuir um autoconceito mais baixo e um maior índice de depressão do que os que permanecem em suas casas. Uma realidade caracterizada por um resumido número de atividades, o sentimento de solidão e isolamento, assim como a reorganização da sua vida pessoal por terceiros são fatores que contribuem para esse fenómeno (*ibidem*).

Assim, este artigo discute como um projeto a Animação Sociocultural (ASC) incorpora uma perspetiva de intervenção, de promoção da mudança, no sentido de melhorar a qualidade de vida dos indivíduos (Jacob, 2007).

A ASC na terceira idade revela a sua importância ao criar e desenvolver projetos de vida, ao ser uma intervenção ativa, participativa e vitalista, assente no usufruto e aproveitamento criativo da vida pessoal, considerando o idoso como o protagonista desse mesmo projeto (Pérez, 2004).

Através da Metodologia Participativa no Projeto, de Isabel Guerra (2002), a qual pressupõe o desenvolvimento da capacidade dos grupos para definirem os seus objetivos e os meios e modos de os concretizarem face a um futuro desejável, desenvolveu-se um Projeto de Animação Sociocultural em Lar de idosos.

Pretendemos, desta forma, contribuir para a melhoria da qualidade de vida das residentes, promovendo um ambiente que permita que as idosas vivam os seus últimos anos de forma ativa e satisfatória. Focamos a visão de Mendía (1991) que nos defende a construção de ambientes estimulantes e ativos, nos quais a Animação é concebida não apenas como um conjunto de atividades desvinculadas e pontuais, mas como uma estratégia quotidiana da própria instituição,

Como tal, e tendo em consideração as vertentes física, cognitiva, social e cultural sugerimos as seguintes modalidades de intervenção: Manutenção das capacidades físicas; Manutenção das capacidades cognitivas; “Vintage for a cause”; “Conta-me como Foi”; Comité de residentes; Manutenção das rotinas e Celebrações coletivas.

Iniciamos este artigo com um sucinto debate sobre os conceitos de Envelhecimento, Envelhecimento Ativo e Qualidade de vida, Institucionalização e Animação Sociocultural, focada na terceira idade e no contexto institucional. Passamos de seguida a apresentação para a proposta de operacionalização do projeto. Num primeiro ponto, traça-se o diagnóstico exaustivo da realidade institucional, definem-se finalidades e objetivos a atingir. O projeto de Animação Sociocultural proposto procura dotar o dia-a-dia desta população de sentido, fazendo com que se sintam capazes de realizar atividades, tarefas, e incentivar o convívio e a harmonia entre elas, dinamizando o seu dia-a-dia para que se sintam bem consigo próprias.

### **TEORIZAÇÃO DO ENVELHECIMENTO ATIVO EM LARES DE IDOSOS, ATRAVÉS DA ANIMAÇÃO SOCIOCULTURAL**

Encontramo-nos, muito provavelmente, no *século dos idosos*, tal como nos demonstram os dados apresentados pelo Instituto Nacional de Estatística (INE) (2014, p.4): “em 2011 o índice de envelhecimento da população era de 128, o que significa que por cada 100 jovens existiam 128 idosos (102 em 2001); e em 2013, “o índice de envelhecimento foi de 136 idosos por cada 100 jovens”. No mesmo sentido, outro documento do INE (2004, p.1) demonstra que

as Projeções de População Residente em Portugal, no horizonte 2000-2050, revelam um envelhecimento continuado da população, consequência do previsível aumento da esperança de vida bem como da manutenção dos níveis de fecundidade abaixo do limiar de substituição das gerações.

Logo, o aumento gradual desta faixa etária ressalta a importância de estudar e compreender toda a sua dimensão.

Cardão (2009) considera que a representação social de velhice, como acontecimento individual, não convoca somente aspetos negativos, relacionados com o desgaste e a eventual dependência, mas, também, tem uma vertente positiva, pois é, igualmente, ter experiência, maturidade e uma perceção das coisas e do mundo de forma mais elaborada e abrangente. As pessoas durante a vida vão acumulando experiência, e quando se encontram na terceira idade possuem um largo rol de experiências e conhecimento, revestindo-se como uma mais-valia para a comunidade (Rodriguez, 2006a).

A procura de um envelhecimento ativo visa várias dimensões, no sentido de a pessoa idosa continuar a se beneficiar de uma vida dinâmica, com diversos estímulos e participar na sociedade, de forma útil, sentindo que continua a fazer parte dela, intervindo e contribuindo

para o seu desenvolvimento. A Organização Mundial de Saúde caracteriza envelhecimento ativo como um “processo de otimização das oportunidades para a saúde, participação e segurança, no sentido de melhorar a qualidade de vida das pessoas que envelhecem” (WHO, 2002, p. 12). Neste sentido, devem ser reunidos esforços coletivos e individuais a fim de promover uma participação ativa, tanto a nível familiar, institucional, como na sociedade, para assim evitar que esta etapa do ciclo vital se associe a algo desagradável e penoso e limitativo da sua atividade. É necessário que, tal como Magalhães (2011, p. 15) argumenta,

qualquer programa que pretenda incrementar o envelhecimento activo ou com êxito deverá prevenir a doença e a incapacidade associada, otimizar o funcionamento psicológico e em especial o funcionamento cognitivo, o ajuste físico e maximizar o compromisso com a vida, o que implica a participação social.

Seguindo a perspectiva do envelhecimento ativo, não poderíamos deixar de fazer uma pequena reflexão sobre o que se entende por qualidade de vida na terceira idade, tendo, logo à partida, a consciência que se trata de um tema extremamente subjetivo e de difícil mensurabilidade. A Direção-Geral da Saúde - Programa Nacional para a Saúde das Pessoas Idosas (2004, p. 6), e citando a OMS, corrobora a dificuldade em definir qualidade de vida visto considerar que se trata de

uma percepção individual da posição na vida, no contexto do sistema cultural e de valores em que as pessoas vivem e relacionada com os seus objectivos, expectativas, normas e preocupações. É um conceito amplo, subjectivo, que inclui de forma complexa a saúde física da pessoa, o seu estado psicológico, o nível de independência, as relações sociais, as crenças e convicções pessoais e a sua relação com os aspectos importantes do meio ambiente.

O processo de institucionalização pode ser devastador ao nível dos laços relacionais, assim como pode contribuir para o agravamento da situação de saúde. Desta forma, considera-se importante que o idoso seja preparado antecipadamente, assim como deve existir por parte do Lar um cuidado no processo de integração, respeitando a sua individualidade e vivência. É crucial compreender, de forma célere, que se exige ao idoso o abandono do seu espaço, obrigando-o a reaprender e reintegrar num meio limitativo e que, normalmente assume o controlo da maioria dos aspetos da sua vida (Paúl, 1997).

Pimentel (2001) afirma que são vários os fatores que determinam o ingresso do idoso num lar de idosos, nomeadamente os problemas de saúde e a consequente perda de autonomia, o isolamento, a inexistência de rede de interação que facilite a integração social e familiar do idoso, a falta de recursos económicos e habitacionais. A institucionalização

ocorre, usualmente, como consequência da incapacidade funcional do idoso, associada à ausência ou insuficiência de apoios sociais (Paúl, 1997).

Segundo Lopes (2008), a maioria dos lares consiste em autênticos depósitos de idosos, detentores de um rol de experiências e vivências, que se veem relegadas para espaços que, em geral, não foram arquitetonicamente concebidos para o efeito e onde reina a frieza e a apatia. Estes idosos ficam entregues a estas instituições, aguardando o fim, como se de uma morte lenta se tratasse. Desta forma, e de acordo com este autor (*ibidem*), embora a sociedade não dê a devida importância e atenção, o facto é que os lares estão repletos de idosos possuidores de inúmeras histórias e experiências de vida interessantes. Assim, embora esta população seja sinónimo de vivências, experiências e sabedoria que podem e devem ser potenciadas, a maioria das instituições carece de uma plano com atividades que estimulem o potencial dos clientes, potenciando uma vivência ativa e que, assim, permita melhorar a sua autoestima e o seu sentimento de inclusão.

Mendía (1991, p. 124) afirma que se deve apostar num “ambiente da vida”, sendo que muitos Lares têm uma postura contrária a esta ideia e são autênticas salas de espera para a morte. A falta de elementos no âmbito da animação leva o autor (*ibidem*) a crer que esta é uma prática pouco comum nas instituições. A vida da maioria dos Lares é deficitária no que respeita a acontecimentos de vida, pelo que devem ser implementados programas de intervenção com o propósito de melhorar a qualidade de vida dos seus residentes (Jacob, 2007).

A ASC ajuda o idoso a encarar o seu envelhecimento como um processo natural, de forma positiva e adequada, e a reconhecer a necessidade da manutenção das atividades físicas e mentais, após os 65 anos. Permite a atuação na qualidade de vida dos idosos, através da manutenção e estímulo das suas capacidades mental, física e afetiva (*ibidem*).

Com a ASC estimula-se o autoconhecimento, a interação entre a pessoa e o grupo, assim como a dinâmica de grupo,

a animação sociocultural organiza-se também como uma metodologia de trabalho em grupo que assenta na interação pessoal e que procura a concretização de certos objetivos de aprendizagem (animação formativa), de comunicação e de relacionamento interpessoal (animação relacional) e de carácter terapêutico (animação estimulante) (Martín, 2007, p. 65).

A ASC passa a ser um suporte de comunicação dentro do qual o aspeto relacional é privilegiado e um elemento determinante da qualidade de vida da instituição o dinamismo da estrutura de acolhimento, a qualidade de vida e o bem-estar dos residentes e do pessoal são

actualmente os três objetivos que dominam a animação das pessoas idosas dentro de uma instituição (Jacob, 2007, p. 22).

## **DESENHO METODOLÓGICO E CARACTERIZAÇÃO DO GRUPO ALVO**

Para a elaboração do diagnóstico recorreu-se a estratégias qualitativas e quantitativas, através da aplicação do Sistema de Avaliação Multidimensional de Equipamentos Sociais - Lar de Idosos (SAMES-Lar), do Mini-Exame do Estado Mental (MEEM), da Escala de Barthel (EB), da observação participante e, ainda, da pesquisa documental.

A residência geriátrica retratada neste trabalho situa-se na zona do Grande Porto (Portugal). Residem no referido estabelecimento geriátrico 31 idosas, com idades compreendidas entre os 76 e os 99 anos de idade, sendo que a média de idades de 89 anos. A percentagem de idosas autónomas consiste em 41%. O nível de Atividade (SAMES-Lar) do grupo de residentes do Lar ronda os 18%, o que é corroborado na observação participante, pelos comentários das idosas que remetem para uma ausência de atividade durante o seu dia. O nível de Coesão (SAMES-Lar) situa-se nos 33%, o que reflete existir um baixo nível de sentimento grupal dentro do próprio grupo das autónomas. E o nível de Conflito (SAMES-Lar) alcançou 55%, o que traduz existir a noção de conflitualidade entre as idosas. A discriminação entre grupos (autónomo e dependente) é outra questão que suscita reflexão, dado que é manifesto o incómodo por parte das idosas autónomas relativo às idosas demenciadas.

Relativamente ao grau de dependência (EB) podemos afirmar que das 31 residentes, 25 possuem relevante dependência, sendo que apenas 1 é considerada totalmente independente. As 5 idosas que obtiveram dependência muito leve podem ser consideradas relativamente autónomas, necessitando apenas de apoios pontuais em determinadas tarefas do quotidiano. Ao nível das capacidades cognitivas (MEEM) podemos afirmar que o conjunto de idosas do Lar manifesta algum defeito cognitivo. Na sua maioria, constata-se que possuem já grandes lacunas a todos os níveis.

O diagnóstico revelou-nos um grupo de residente caracterizado por um elevado índice de dependência, um acentuado nível de degradação cognitiva, baixos índices de coesão grupal e expressividade, assim como um nível de atividade muito reduzido.

## ENVELHECER ATIVAMENTE NUM LAR DE IDOSOS

A finalidade do presente trabalho de projeto consiste em *Melhorar a Qualidade de Vida das Residentes do Lar*, através da Animação Sociocultural. O objetivo geral do projeto é Aumentar o Nível de Satisfação das idosas, verificando o mesmo através da aplicação do SAMES-Lar, no início e no final do projeto.

Como objetivos específicos propomos os pontos seguintes, visto considerarmos serem cruciais para a melhoria da satisfação face à qualidade de vida de cada idosa: 1. verificar, no final do ano civil, um aumento do Nível de Atividade, através da aplicação do SAMES-Lar; 2. verificar, no final do ano civil, um aumento do índice de Coesão, através da aplicação do SAMES-Lar; 3. verificar, no final do ano civil, iguais ou similares Níveis de Independência, através da aplicação da Escala de Barthel; 4. verificar, no final do ano civil, iguais ou similares Níveis de Capacidade Cognitiva, através da aplicação do Mini- Exame do Estado Mental; 5. verificar, no final do ano civil, um aumento do Nível de Expressividade, através da aplicação do SAMES-Lar.

Como tal, e seguindo a perspetiva de Mendía (1991), queremos focar todos os momentos dos dias, desde as atividades grupais a episódios individualizados com cada utente. Consideramos que momentos tão simples como manter o hábito de ir tomar café à pastelaria, fazer compras, ouvir ler um livro (quando já não o possam fazer), entre outros, são cruciais para manter a individualidade e autonomia das residentes.

O Plano de Animação Sociocultural proposto compilará um conjunto de atividades grupais, assim como momentos individualizados. Pretendemos, com o mesmo, proporcionar um envelhecimento saudável e com o máximo sucesso para as residentes do Lar. Todas as atividades definidas deverão ser alvo de discussão com as idosas ou pessoas significativas. Quando a articulação com pessoas significativas não for possível, deverá a intervenção ser efetuada com suporte nos instrumentos de diagnóstico usualmente utilizados.

A **Manutenção das capacidades físicas** será dinamizada através de atividades físicas prazerosas que permitam, não só, fomentar a sensação de bem-estar individual, assim como a coesão grupal. Procuramos promover atividades que visem a manutenção das capacidades físicas das residentes, assim como o seu bem-estar psicológico. Atividades estas sempre escolhidas em colaboração com as idosas, tendo em consideração as suas necessidades, capacidades e interesses. Esta modalidade terá impacto na prossecução dos objetivos: 1. verificar, no final do ano civil, um aumento do Nível de Atividade, através da aplicação do



SAMES-Lar e 2. verificar, no final do ano civil, um aumento do índice de Coesão, através da aplicação do SAMES-Lar.

A **Manutenção das capacidades cognitivas** com recurso a atividades lúdico-recreativas visa o aumento da atividade cerebral, o retardar os efeitos da perda de memória e da acuidade e velocidade perceptiva, e, prevenção do surgimento de doenças degenerativas (Jacob, 2007). As atividades de estimulação cognitiva promovem o aumento do bem-estar, da autoconfiança e da satisfação do idoso (Goyaz, 2003), assim como fomentam a relação interpessoal. Sugerimos as seguintes atividades: Jogos de Mesa; Jogos de Estimulação Cognitiva; Contar anedotas, adivinhas, lengalengas, ditos antigos; a Leitura de livros, Jornais e/ou revistas. Esta última atividade tanto pode ser efetuada individualmente, como em grupo, visto existirem idosas que não conseguem ler e que necessitam de apoio. Este apoio tanto pode ser prestado por colaboradores como por outras idosas. Os jogos deverão permitir e contribuir para o cumprimento dos objetivos: 1. verificar, no final do ano civil, um aumento do Nível de Atividade, através da aplicação do SAMES-Lar; 2. verificar, no final do ano civil, um aumento do índice de Coesão, através da aplicação do SAMES-Lar e 4. verificar, no final do ano civil, iguais ou similares Níveis de Capacidade Cognitiva, através da aplicação do Mini-Exame do Estado Mental.

O **“Vintage For A Cause”** é um projeto desenvolvido, na cidade do Porto e que consiste num clube de costura, idealizado para a participação de mulheres com mais de 50 anos, sem ocupação profissional. Nestes ateliers semanais, de frequência gratuita, a costura é o pretexto para transformar vidas através da transformação de roupa. Tem como objetivo

a transformação de roupa usada, obtida pelas próprias ou doada por terceiros, em roupa com inspiração “vintage”, de design exclusivo, com apoio de estilistas de renome como Katty Xiomara, revertendo as receitas da sua venda na íntegra para sustentabilidade do projeto (Vintage for a cause, 2014, s/p).

Tendo em conta o gosto manifestado pelas idosas pela costura, parece-nos que este projeto promoverá o desenvolvimento de novos laços sociais, ao mesmo tempo que se faz a manutenção das suas competências e proporcionam novos objetivos de vida. Este projecto permitirá concretização dos seguintes objetivos: 1. verificar, no final do ano civil, um aumento do Nível de Atividade, através da aplicação do SAMES-Lar; 2. verificar, no final do ano civil, um aumento do índice de Coesão, através da aplicação do SAMES-Lar; 3. verificar, no final do ano civil, iguais ou similares Níveis de Independência, através da aplicação da

Escala de Barthel e 4. verificar, no final do ano civil, iguais ou similares Níveis de Capacidade Cognitiva, através da aplicação do Mini- Exame do Estado Mental.

A modalidade de intervenção “**Conta-me como foi**” consiste no relato pelas próprias da sua história de vida, alicerçado pelos seus álbuns de fotografias, filmes, músicas ou até mesmo familiares. Esta atividade surgiu do desejo das idosas em contar as suas histórias, assim como pelo interesse das restantes em ouvir. Acreditamos que esta atividade proporcionará um aumento do sentimento de coesão grupal, porque a partilha de experiências permitirá a aproximação entre as residentes, passando a conhecerem-se realmente e deixando de ser apenas simples conhecidas. A transmissão de conhecimento acumulado por parte dos idosos não só visa a estimulação cognitiva, como permite a partilha e o reviver de situações prazerosas (Goyaz, 2003). O “Conta-me como foi” visa o cumprimento dos objetivos: 1. verificar, no final do ano civil, um aumento do Nível de Atividade, através da aplicação do SAMES-Lar; 2. verificar, no final do ano civil, um aumento do índice de Coesão, através da aplicação do SAMES-Lar; 4. verificar, no final do ano civil, iguais ou similares Níveis de Capacidade Cognitiva, através da aplicação do Mini- Exame do Estado Mental.

A criação de um **Comité de residentes**, possibilita o debate e a sugestão de novas ideias para a dinâmica do Lar, permite conceder ao grupo e a cada idosa individualmente um espaço onde se possam expressar e participar ativamente na organização e gestão da residência. As idosas participam, de certa forma, na escolha das ementas e em pequenos trabalhos domésticos ou de costura. No entanto, o projeto pretende ir mais além e conceber as residentes, não como simples utentes/clientes, mas como agentes dentro do próprio Lar, implicando-as num maior âmbito de ação e decisão.

A participação ativa pode ser desenvolvida tanto a nível individual, através da possibilidade de expressão de opiniões e implicação em projetos institucionais, como grupal, pela criação de órgãos que permitam o debate dos problemas e sugestão de novas ideias, como organizacional, pela implicação dos mesmos na gestão de projetos e até mesmo da instituição (Rodriguez, 2006b). O Comité de Residentes deverá ter 2 representantes do grupo, eleitos pelas restantes, numa periodicidade anual, ou em assembleia extraordinária, em caso de falecimento ou agravamento da situação de saúde que impossibilite a sua continuação. As reuniões gerais deverão ter uma periodicidade mensal, caso haja algum assunto urgente poderá ser convocada entre todos os membros reuniões de carácter especial. Nestas reuniões poderão ser incluídos os familiares das residentes dependentes, que manifestem esse interesse,

no sentido de estas também possuírem uma “voz”. No entanto, os representantes do grupo deverão sempre ser residentes.

Deverá existir posteriormente uma reunião entre as representantes e a direção, também com periodicidade mensal, com o objetivo de debater conjuntamente os assuntos abordados nas reuniões gerais. Esta modalidade promoverá a participação ativa das idosas, a interação grupal, assim como o envolvimento dos familiares na dinâmica institucional, contribuindo para a concretização dos objetivos: 1. verificar, no final do ano civil, um aumento do Nível de Atividade, através da aplicação do SAMES-Lar; 2. verificar, no final do ano civil, um aumento do índice de Coesão, através da aplicação do SAMES-Lar; 5. verificar, no final do ano civil, um aumento do Nível de Expressividade, através da aplicação do SAMES-Lar. Para além dos objetivos projetados, acreditamos que a criação do comité permitirá uma maior influência na organização da instituição.

Tal como Mendía (1991), defendemos uma instituição com um estilo de vida rico em estímulos que torne as idosas nas protagonistas do quotidiano da (sua) casa, através da **Manutenção das rotinas**. Referimo-nos então a atividades tão simples como a jardinagem, o cuidar de plantas, as pequenas tarefas domésticas (como por exemplo fazer a cama, dobrar toalhas, arrumar a sua roupa no roupeiro), o ver televisão (as notícias, os jogos de entretenimento, novelas), a ida a pastelaria tomar um café, ir comprar o jornal ou vestuário. Procuramos não só respeitar a identidade pessoal de cada idosa, como promover a sua autonomia. Estas atividades serão descritas nos Planos Individuais de cada idosa, especificando os interesses e necessidades da mesma, assim como se necessitam de apoio de terceiros para a realização das mesmas. Algumas podem ser efetuadas na residência, como o caso da Consagração da eucaristia, a qual apenas assistem as idosas que possuem tradição religiosa ou os cuidados de beleza. No entanto, caso as idosas prefiram ir ao exterior concretizar essas ações deve ser encontrado um horário possível para que tal aconteça. Procuramos promover a participação ativa das idosas, a interação grupal, assim como o envolvimento dos familiares na dinâmica institucional, contribuindo para a concretização dos objetivos: 1. verificar, no final do ano civil, um aumento do Nível de Atividade, através da aplicação do SAMES-Lar; 3. verificar, no final do ano civil, iguais ou similares Níveis de Independência, através da aplicação da Escala de Barthel; 4. verificar, no final do ano civil, iguais ou similares Níveis de Capacidade Cognitiva, através da aplicação do Mini- Exame do Estado Mental; 5. verificar, no final do ano civil, um aumento do Nível de Expressividade, através da aplicação do SAMES-Lar.

Analisando o que Ander-Egg (1989) adianta sobre as festas populares e aplicando ao nosso “pequeno” grupo salientamos que as **Celebrações coletivas** possuem um caráter de diversão grupal, sendo possível incorporar nas mesmas várias atividades da animação. Isto é, para a comemoração das mesmas podemos utilizar várias técnicas de animação, sejam elas lúdicas, de comunicação, mental e até mesmo a física, através do teatro, música, trabalhos artísticos, dança, visualização de filmes, debates entre outros. Desta forma contribuirá para a concretização dos objetivos 1. verificar, no final do ano civil, um aumento do Nível de Atividade, através da aplicação do SAMES-Lar; 2. verificar, no final do ano civil, um aumento do índice de Coesão, através da aplicação do SAMES-Lar.

## **PLANO DE ACOMPANHAMENTO E AVALIAÇÃO DO PROJETO**

A avaliação de qualquer projeto é uma fase imprescindível para uma intervenção adequada e pertinente, pois não podemos melhorar os planos e os programas sem percebermos quais os pontos fortes ou as falhas do que está a ser implementado (Mendía, 1991). Guerra (2002) refere que para podermos planejar o futuro, necessitamos de passar pelo processo de avaliação, o qual delimita, obtém e fornece informações sobre o presente.

A fase de diagnóstico, tal como referido anteriormente, foi efetuada durante o período de estágio, tendo sido utilizadas técnicas qualitativas e quantitativas, no sentido de obter um conhecimento mais abrangente da realidade. Relativamente às avaliações intermédias e final, cada sessão será avaliada individualmente, seguida de uma avaliação mensal (on-going) e por último da avaliação final (ex-post). A finalidade da avaliação de cada sessão consiste em perceber de que forma a mesma foi percebida pelas idosas, quais as competências, observações e constrangimentos demonstrados. A avaliação mensal permitirá fazer um balanço do projeto, permitindo perceber quais as arestas a limar e as áreas a potenciar, por último a avaliação final permitirá perceber qual o nível de sucesso de todo o projeto (*ibidem*, 2002).

Para a avaliação de cada sessão, foi efetuado um plano de sessão o qual identifica os objetivos que se pretende atingir, a ação desenvolvida, os recursos utilizados assim como a avaliação da mesma. A avaliação da sessão deverá ser obtida através de notas de terreno, elaboradas durante as sessões, que tenham em consideração o número de participantes, os comentários efetuados pelas residentes, assim como a linguagem não-verbal e o desempenho manifestado. A avaliação mensal consistirá numa compilação das observações e

constrangimentos percebidos em cada sessão, através de uma análise crítica efetuada pelo responsável, ou seja, “Uma avaliação de acompanhamento (performance) visa de forma sistemática determinar se o projecto está a ser executado conforme o previsto” (*ibidem*, p. 196).

Pretendemos com a avaliação final compreender se o projeto foi relevante na melhoria das condições de vida das residentes do Lar. “A avaliação final é, geralmente, uma avaliação de objectivos ou de resultados que pretende verificar os efeitos do projecto no fenómeno social com que se pretendia lidar” (*ibidem*, p. 196). Para tal propomos a aplicação dos mesmos questionários utilizados para o diagnóstico: SAMES-Lar – ICPR, Escala de Clima Social, Inquérito relativo à Satisfação, Diagnóstico de Necessidades; a Escala de Barthel e o Mini-Exame do Estado Mental.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

O lar de idosos é, geralmente, retratado como uma realidade tristonha, onde residem idosos com baixo índice de atividade, autoestima diminuta, sem perspectivas de futuro, “sentados à espera que a morte chegue”. Concluímos, também, que a Animação Sociocultural tem um papel fulcral na alteração das realidades e mais concretamente da realidade institucional, permitindo, de forma despretensiosa, trabalhar inúmeras questões relevantes do quotidiano residencial. Falamos mais concretamente na Animação Sociocultural como modelo de intervenção socioeducativa, concretizada através de uma metodologia participativa, dirigida a criar processos organizativos individuais, grupais e comunitários, dirigidos ao desenvolvimento cultural, social e educativo dos seus recetores. Assim, perspectivamos um projeto de Animação Sociocultural para além de uma vertente apenas ocupacional, sem objetivos ou metas, ambicionando uma perspectiva de intervenção, no sentido de melhorar a qualidade de vida dos indivíduos.

Ao longo deste percurso formativo fomos desenvolvendo a perspectiva de que as residências geriátricas devem ser vistas como um local onde existe um conjunto de pessoas diversificadas, com diferentes hábitos, interesses e necessidades os quais devem ser respeitados e acima de tudo potenciados. Só o poderemos fazer respeitando a essência e os hábitos de cada idosa. A questão do quotidiano pré-institucionalização é importante de considerar no sentido em que são os hobbies, os usos dos tempos de ócio, assim como o

rendimento económico, que tendem a determinar a forma como se vive o período pós-reforma. Obviamente que as condições de saúde mental e física são importantes e estas, também, podem ser estimuladas desde sempre. A preservação desses hábitos, após a institucionalização, mostra-se crucial para que não se perca a identidade pessoal e, acima de tudo, se continue a ter um dia a dia proveitoso e satisfatório. O grupo demonstrou interesse pela costura, atividade que de alguma forma (individualmente ou em pequenos grupos) era desenvolvida pelas residentes autónomas. Neste sentido, foi pensado e delineado a modalidade de intervenção “Vintage for a cause” que permitirá não só a manutenção destes hábitos, como a articulação com o meio exterior, através da frequência dos ateliers; o “Conta-me como foi” demonstra o seu peso pela possibilidade de partilha das memórias, para que o grupo se conheça e potencie a redução dos conflitos; o Comité de Residentes visa a participação ativa das residentes na realidade institucional, fomentando também a coesão grupal; a Manutenção das rotinas almeja respeitar os hábitos e interesses que as idosas possuíam na sua realidade pré-institucionalização, permitindo, dentro do possível, a perpetuação das suas rotinas diárias. A estimulação física e cognitiva está, também, presente no quotidiano de lazer com o objetivo de promover a manutenção das competências. Por fim, as Celebrações Coletivas permitirão a vivência de dias festivos que possuam caráter de interesse para as idosas, promovendo atividades, tanto intra, como inter institucionais e ainda com os familiares.

Concluimos que a Animação Sociocultural é uma proposta de intervenção em todos os campos da vida dos idosos, sendo um estímulo permanente para as capacidades mental, física e afetiva. Atua como facilitadora do acesso a uma vida mais ativa e criativa, melhora as relações de comunicação com os outros, gerando uma melhor preparação para a vida em comunidade e desenvolve a autonomia pessoal. A criação de um ambiente estimulante é para nós algo que está inerente à vida de um lar de idosos, que tem como agenda potenciar um envelhecimento saudável e feliz aos seus residentes. Procura-se uma proposta de ASC desenhada para um grupo específico que vise a participação ativa das idosas na vida do Lar e nas suas próprias vidas.

## REFERÊNCIAS

- ANDER-EGG, E. 1989. *La animacion y los animadores: pautas de acción y de formación*. 2ª Ed. Madrid, Narcea, S.A. de Editones.
- BARENYS, M. P. 1990.– *Residencias de ancianos – análisis sociológico*. Barcelona, Fundación Caixa de Pensions.

- CARDÃO, S. 2009. *O idoso institucionalizado*. Lisboa, Coisas de Ler.
- DIREÇÃO-GERAL DE SAÚDE (DGS). 2004. Programa nacional para a saúde das pessoas idosas. Circular normativa Nº: 13/DGCG, 02 jun.
- FERNANDES, P. 2000. *A depressão no idoso*. Coimbra, Quarteto Editora.
- GOYAZ, M. 2003. – Vida ativa na melhor idade. *Revista da Universidade Federal de Goiás*, 5(2): 1-5
- GUERRA, I. 2002. *Fundamentos e Processos de uma Sociologia de Acção. O Planeamento em Ciências Sociais*. 2. Ed. Cascais, Principia, Publicações Universitárias e Científicas.
- JACOB, L. 2007. *Animação de idosos – Actividades*. Porto, Ambar.
- INSTITUTO NACIONAL DE ESTATISTICA (INE). 2004. Decréscimo e envelhecimento da população até 2050 - 2000 – 2050. Disponível em: <http://www.ine.pt>. Acesso em: 12/05/2013.
- INSTITUTO NACIONAL DE ESTATISTICA (INE). 2014. *População em Portugal com tendência para diminuição e envelhecimento*. Disponível em: <http://www.ine.pt>. Acesso em: 12/09/2014.
- LOPES, M. de S. 2008. Animação sociocultural em Portugal. 2. Ed., Amarante, Intervenção - Associação para a Promoção e Divulgação Cultural.
- LORDA, R. 2004. Recreação na Terceira Idade. 4. Ed., Rio de Janeiro, Sprint.
- MAGALHÃES, E. 2011. O Envelhecimento Activo: Uma Perspectiva Psicossocial. In L. JACOB; H. FERNANDES (coord), *Ideias para um envelhecimento ativo*. Almeirim, Edição Rutis, p. 11-39
- MARTÍN, A. V. 2007. Gerontologia educativa: Enquadramento disciplinar para o estudo e intervenção socioeducativo com idosos. In A. R OSÓRIO; F. C. PINTO (Coord.), *As pessoas idosas: Contexto social e intervenção educativa*. Colecção Horizontes Pedagógicos, Lisboa. Instituto Piaget, p. 47-73.
- MENDÍA, R. 1991. *Animacion Sociocultural de La Vida Diaria em la Tercera Edad*. Edicion Impresa por el Servicio Central de Publicaciones des Gobierno Vasco.
- PAÚL, C. 1997. *Lá para o fim da vida – Idosos, Família e Meio Ambiente*. Coimbra, Almedina.
- PEREIRA, F. 2012. Teoria e Prática da Gerontologia – Um guia para cuidadores de idosos. Viseu, Psico & Soma.
- PÉREZ, V. V. 2004. A animação sociocultural e terceira idade. In J. TRILLA(coord), *Animação Sociocultural: Teorias, programas e âmbitos*. Lisboa, Instituto Piaget, p. 85-110
- PIMENTEL, L. 2001. *O Lugar do Idoso na Família – Contextos e trajetórias*. Coimbra, Quarteto.
- RODRIGUEZ, T. M. 2006a. Envejecimiento activo y participación social en los Centros Sociales de Personas Mayores. In T. M. RODRIGUEZ, *Los centros sociales de personas mayores como espácios para la promoción del envejecimiento y la participación social*. Principado das Asturias, p. 20-43
- RODRIGUEZ, T. M. 2006b. Los Centros Sociales de Personas Mayores en el Principado de Asturias: Documento base. In T. M. RODRIGUEZ, *Los centros sociales de personas mayores como espácios para la promoción del envejecimiento y la participación social*. Principado das Asturias, p. 55-61
- VINTAGE FOR A CAUSE. 2014. Disponível em: <http://vintageforacause.pt/>. Acesso em: 20/11/2014
- WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). 2002. *Active Ageing: A Policy Framework*. Geneve, WHO.
-

### **Sofia Rebelo**

Licenciada em Serviço Social (UFP / 2007) e Mestre em Gerontologia Social (ISSSP / 2015). Iniciou o percurso profissional na área da infância, até que em 2012 surge um projeto na área da terceira idade que fez suscitar o interesse e curiosidade pelo trabalho a desenvolver nesta faixa etária. Desde essa data ocupou, temporariamente, o cargo de direção técnica de um Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário, estando ao mesmo tempo a construir um Lar de Idosos, o qual tem data prevista de abertura para 2016. Foi neste contexto que integrou o Mestrado de Gerontologia Social e assim desenvolveu o trabalho de projecto que está na base do presente artigo.

E-mail: [sofiaarebelo@gmail.com](mailto:sofiaarebelo@gmail.com)

Endereço: Instituto Superior de Serviço Social do Porto - Av. Dr. Manuel Teixeira Ruela 370, 44600-362 Sra. da Hora, Portugal

### **Rafaela Ganga**

Licenciada em Ciências da Educação (FPCEUP/ 2006), Doutorada em Sociologia (FLUP/ 2013), Pós-doutoranda em Teoria e Aprendizagem em Artes Visuais (2015/ ECA-USP). Entre 2008 e 2010 foi Investigadora Visitante na Tate Liverpool, Šiuolaikinio Meno Centras e Museu de Arte Contemporânea de Serralves. Professora Auxiliar do Instituto Superior de Serviço Social do Porto, de 2011 a 2015, e Investigadora da linha Criação Artística, Práticas e Políticas Culturais do Instituto de Sociologia (IS-UP), desde 2007. Em 2014, assumiu funções como Gestora de Ciência e Tecnologia no Instituto de Psicologia Cognitiva, Desenvolvimento Vocacional e Social (IPC-FPCEUP). Avaliadora externa do *Trends in International Mathematics and Science Study* (TIMSS) da *International Association for the Evaluation of Education Achievement* (IEA), coordenado em Portugal pelo IAVE (Ministério da Educação.) Bolseira de Investigação Científica (2007-2011 / 2012-2013 / 2015) para vários projetos de investigação em Sociologia da Arte, Sociologia da Cultura e Migrações. Atualmente exerce funções como Curadora para a ShairArt.

Desde 2006, trabalhou como Consultora Educativa para a Associação de Surdos do Porto e para a Casa da Música na conceção e implementação de projetos de investigação e educação, tais como o *Hyperscore nas Escolas*, em parceria com o Media Lab do Massachusetts Institute of Technology (MIT). Referee da *International Journal of Learning* e da *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, coordenadora temática da dimensão *Arte e Cultura* da Plataforma Barómetro Social e autora de vários contributos nas áreas da Sociologia da Cultura e Educação, Arte Contemporânea, Metodologias de Investigação, Regeneração Urbana, Migrações, Envelhecimento e Integração Europeia.

E-mail: [rafaela.ganga@gmail.com](mailto:rafaela.ganga@gmail.com)

Endereço: Instituto Superior de Serviço Social do Porto - Av. Dr. Manuel Teixeira Ruela 370, 44600-362 Sra. da Hora, Portugal